Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Красноярский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической
работе Красноярского
филиала Финуниверситета
_____О.С. Вергейчик
«27» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 40.02.04 Юриспруденция

г. Красноярск – 2025

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Разработчик:
Григоренко Ольга Сергеевна, преподаватель 1КК
(фамилия, имя, отчество, должность, квалификационная категория)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии профессиональных модулей.

Протокол от «27» июня 2025 г. № 11

Председатель предметной (цикловой) комиссии _____ М.В. Шестакова
(подпись) (инициалы, фамилия)

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Уметь: – эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; – использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Знать: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	152
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	112
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	106
самостоятельная работа	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 «Физическая культура и формирование ЗОЖ»		4	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. 2. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. 3. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. 4. Организм, среда, адаптация. 5. Культура питания. 6. Возрастная физиология. 7. Организация жизнедеятельности адекватной биоритмам. 8. Культура здоровья и вредные пристрастия. 9. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. 10. Культура психического здоровья. 11. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. 12. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. 13. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. 14. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). 15. Цели и задачи физической культуры	4	
Раздел 2 «Легкая атлетика»		28	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие «Техника спортивной ходьбы».	2	
	Практическое занятие «Техника низкого старта стартового разбега, бега по	2	

	дистанции, финиширования».		
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие «Комплексы специальных упражнений бегуна».	2	
	Практическое занятие «Техника бега на средние дистанции (500 м. - дев. 1000 м. - юн.)».	2	
	Практическое занятие «Техника бега на длинные дистанции (2000 м. - дев. 3000 м. - юн.)».	2	
Тема 2.3. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие «Техника специальных упражнений прыгуна».	2	
	Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места».	4	
Тема 2.4. Эстафетный бег. Челночный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника эстафетного бега».	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места, бег на средние дистанции (500 м. - дев. 1000 м. - юн.)».	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	8	
Раздел 3 «Волейбол»		32	
Тема 3.1. Стойка игрока, техника перемещений	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Стойки в волейболе, перемещения по площадке».	2	
Тема 3.2. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие «Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений».	6	
Тема 3.3. Техника подачи мяча	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие «Техника нижней прямой подачи мяча».	2	
	Практическое занятие «Техника боковой подачи мяча».	2	
	Практическое занятие «Техника верхней прямой подачи мяча».	2	
Тема 3.4. Тактика игры в защите и	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Учебная игра:	2	

нападении	групповые взаимодействия в защите».		
	2. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в нападении».	2	
Тема 3.5. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Судейская практика в учебной игре».	2	
Тема 3.6. Выполнение контрольно-тестовых заданий по волейболу	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Учебная игра: совершенствование технических элементов волейбола».	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение контрольно-тестовых заданий по технике владения волейбольным мячом».	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	8	
Раздел 4 «Баскетбол»		36	
Тема 4.1. Стойка игрока, техника перемещений, остановок, поворотов	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста, остановки и повороты».	2	
Тема 4.2. Техника передачи мяча	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие «Техника передачи мяча с места, в движении».	4	
Тема 4.3. Техника ведения мяча, броска мяча в кольцо с места, в движении	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Техника ведения мяча».	2	
	2. Практическое занятие «Техника броска мяча в кольцо с места».	2	
	3. Практическое занятие «Техника броска мяча в кольцо в движении».	2	
Тема 4.4. Техника штрафного броска	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника штрафного броска».	2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в защите».	4	
	2. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в нападении».	4	
Тема 4.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Судейская практика в учебной игре».	2	

Тема 4.7. Выполнение контрольно-тестовых заданий по баскетболу	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Учебная игра: совершенствование технических элементов баскетбола».	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение контрольно-тестовых заданий по технике владения баскетбольным мячом».	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	8	
Раздел 5 «Гимнастика»		20	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие «Техника выполнения строевых приемов на месте, в движении».	4	
Тема 5.2 Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника акробатических упражнений».	2	
	2. Практическое занятие «Контрольно-тестовое задание: выполнение комбинации акробатических упражнений».	2	
Тема 5.3 Составление и проведение студентами комплекса ОРУ	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Техника выполнения общеразвивающих упражнений».	2	
	2. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений в паре с партнером».	2	
	3. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений с использованием гимнастических предметов».	2	
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса ОРУ. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	6	
Раздел 6 «Бадминтон. Атлетическая и дыхательная гимнастика»		20	
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Игровая стойка, техника основных ударов в бадминтоне».	2	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника подачи в бадминтоне».	2	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Техника нападающего удара в бадминтоне».	2	

Тема 6.4. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие «Судейская практика».	2	
Тема 6.5. Атлетическая и дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	12	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Комплекс упражнений дыхательной гимнастики».	2	
	2. Практическое занятие «Комплекс упражнений атлетической гимнастики».	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	8	
Раздел 7. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»		10	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений для глаз, мышц шеи, спины, дыхательной гимнастики».	4	
	2. Практическое занятие «Комплекс упражнений утренней гимнастики».	2	
	3. Практическое занятие «Комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда».	2	
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		152	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения (в соотвествии с ФГОС СПО и основной образовательной программой СПО):

Спортивный зал, оснащен оборудованием:

Специализированное оборудование:

- Баскетбольные - 20 шт.
- Футбольные – 2 шт.
- Волейбольные мячи – 30 шт.
- Щиты – 2 шт.
- Корзины – 2 шт.
- Сетки - 2 шт.
- Стойки - 2 шт.
- Антенны – 6 шт.
- Сетки для игры в бадминтон - 1 шт.
- Ракетки для игры в бадминтон - 10 шт.
- Оборудование для силовых упражнений:
- Гантели – 15 шт.
- Гимнастические коврики - 20 шт.
- Гимнастическая перекладина – 3 шт.
- Шведская стенка - 1 шт.
- Секундомеры – 4 шт.
- Мячи для настольного тенниса - 10 шт.
- Дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. [Электронный ресурс]: электронный учебник.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2021. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование).

3. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. [Электронный ресурс]: электронный учебник.

4. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд.,

перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. [Электронный ресурс]: электронный учебник.

5. Эммерт, М.С. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 110с. – (Высшее образование).

6. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. [Электронный ресурс]: электронный учебник.

Дополнительные источники:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.gto.ru (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»).

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе выполнения комплекса упражнений, выполнения контрольных нормативов, тестирования, защиты реферата, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знает: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены: – обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – ведет здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; – проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов. Защита реферата.
Умеет: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполнять контрольные нормативы,	Характеристики демонстрируемых умений: – обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма

предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		